

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS DEPENDIENTES DESDE UN ENFOQUE DE INTERVENCIÓN GRUPAL

Noelia Lasheras Jiménez

Trabajo Fin de Grado de Terapia Ocupacional

Curso de Adaptación al Grado de Terapia Ocupacional 2011-2012

Escuela de Ciencias de la Salud

Universidad de Zaragoza

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	Pág. 3-5
OBJETIVOS.....	Pág. 5
METODOLOGÍA.....	Pág. 6
DESARROLLO DEL PROGRAMA.....	Pág. 7-19
BIBLIOGRAFÍA.....	Pág. 20
ANEXO I: Materiales Utilizados en las Sesiones.....	Pág. 21-33

INTRODUCCIÓN

El cuidador no profesional de personas mayores en situación de dependencia sufre estrés crónico, ya que soporta la convivencia con una persona querida que padece una enfermedad progresiva e irreversible, con alteración de funciones cerebrales superiores: pérdida de memoria, alteraciones del pensamiento, modificaciones en el lenguaje y en el juicio, labilidad emocional, cambios en el comportamiento social, etc ⁽¹⁾

Los trastornos psicológicos y los comportamientos anómalos representan una de las consecuencias de la enfermedad que provocan mayor discapacidad, y una de las amenazas más importantes para la convivencia y la vida diaria de la familia. Las personas a las que cuidan llegan a angustiar, irritar, y agobiar a su cuidador principal. En muchos casos, es necesaria una reestructuración de la dinámica familiar⁽²⁾, económica y social, que hace necesaria la ayuda por parte de diferentes profesionales para saber sobrellevar esta situación.

La falta de apoyo social y emocional del cuidador, le pueden producir sentimientos negativos y de culpabilidad que le lleven a un estado de depresión y aislamiento con el entorno.

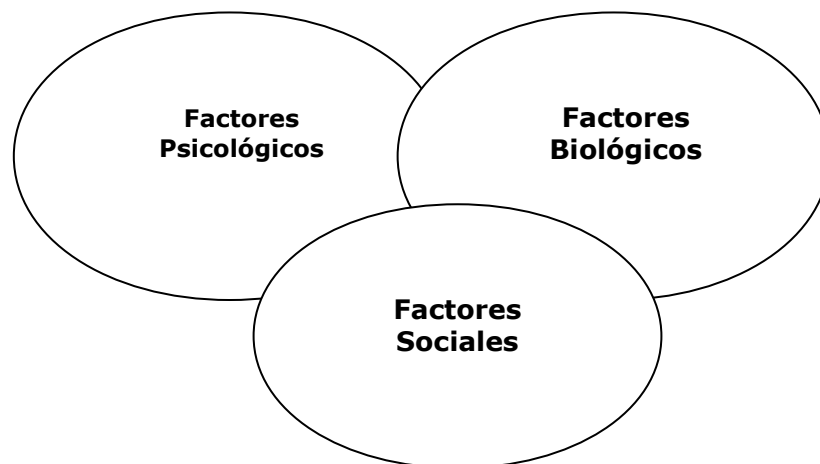
La Institucionalización⁽³⁾ de un ser querido en un centro residencial produce sentimientos de culpa, inquietud y desconfianza, y en muchos de los casos, aislamiento y discusiones familiares en contra del cuidador principal por la toma de la decisión de llevar a un centro a su familiar.

La intervención desde grupos de ayuda mutua⁽⁴⁾ permite que estos cuidadores tengan un espacio de expresión de sus sentimientos y en el cuál se les permite compartir sus vivencias. Así mismo, es un espacio de aprendizaje, en el que las diferentes experiencias de los miembros enseñan a solucionar situaciones y problemas cotidianos para ellos. En una intervención grupal, el grupo facilita la posibilidad de compartir experiencias, la comunicación y las relaciones sociales, el intercambio de información entre las personas y la creación de nuevas alternativas mediante la escucha de otros puntos de vista, otras opiniones y otras

vivencias. Por otra parte, en este tipo de formación las experiencias de quienes participan, las personas cuidadoras, tienen un papel importante. Todas las personas tienen experiencias y conocimientos previos y a partir de éstos pueden establecerse las estrategias que faciliten la relación y adquisición de nuevos conocimientos.

Un grupo de cuidadores está planteado desde un Concepto Holístico. Este concepto considera al ser humano como una unidad, una realidad biofisiológica, energética, psicológica, psicosocial y espiritual que se encuentra en constante interacción consigo mismo y a su vez con un medio ambiente siempre cambiante. El cuidador afronta muchos cambios que se van a producir en su entorno por el progresivo o rápido deterioro de la persona que cuida y eso repercute en su estabilidad mental y en su salud física. Vamos a trabajar desde un modelo pedagógico de educación en la potenciación de habilidades, y así devolver la fuerza a la persona (Empowerment⁽⁵⁾) capacitándola para hacer frente a los requerimientos de la vida en su entorno

MODELO BIOPSIICOSOCIAL⁽⁶⁾		
Factores Psicológicos	Factores Biológicos	Factores Sociales
<ul style="list-style-type: none"> - Procesos Cognitivos - Afrontamientos - Psicopatología - Personalidad - Conducta de Enfermedad 	<ul style="list-style-type: none"> - Fisiología - Anatomía - Eventos Previos - Movilidad Espinal - Otros 	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción Laboral - Estrés Laboral - Percepción de carga física - Compensación económica



OBJETIVOS

El principal objetivo es contribuir a la construcción de estilos de vida que promuevan el desarrollo personal, la inclusión social y el autocuidado. En definitiva, promover estilos de vida saludables y autónomos, que incluyan conocimientos sobre aquellas conductas y circunstancias susceptibles a comprometer el bienestar personal y social. Orientar en actitudes y valores que favorecen su cuidado personal, adquirir conocimientos y entrenamiento en habilidades afectivas para mejorar la calidad de vida de forma autónoma y coherente.

GENERALES

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Favorecer la autonomía personal y la permanencia en su entorno a la persona en situación de dependencia cuando así lo decida

ESPECÍFICOS

- Facilitar y potenciar el apoyo mutuo entre los cuidadores no profesionales
- Evitar el aislamiento social del cuidador no profesional
- Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus sentimientos
- Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus necesidades
- Ayudar al cuidador no profesional a afrontar la situación de dependencia del familiar y los cambios que se producen en la familia
- Enseñar al cuidador profesional distintas técnicas de auto-cuidado y mejora de autoestima

METODOLOGÍA

- Población Objeto

El programa se ofrecería a familiares con síndrome de cuidador de los usuarios en régimen de estancia temporal, de los familiares de los usuarios del centro de día y de los familiares de los usuarios con estancia permanente de un centro residencial.

Prevía incorporación al grupo, las personas interesadas realizarán una entrevista con la persona encargada del programa con el fin de obtener información acerca de su situación como cuidador, desde cuándo cuida, qué tipo de cuidados presta, si dispone de ayuda y cómo ha afectado a su vida el hecho de cuidar a una persona dependiente. Conocer la situación de partida permitirá plantear objetivos y actividades más adecuados a las necesidades y a la realidad de las personas con quienes vayamos a trabajar. En ese primer encuentro se les informará también en qué consiste la actividad grupal, contenidos, horarios y fechas en las que tendrá lugar. La entrevista permitirá detectar qué personas por sus condiciones o circunstancias es aconsejable que se incorporen al grupo, cómo son aquellas personas que:

- Sean el responsable principal del cuidado de un familiar/es anciano/s, enfermo/s o discapacitado/s y convivir con el/ellos
- Presenten Sobrecarga emocional.
- Expresen falta de conocimientos sobre cuidados
- Presenten Escaso/Nulo soporte familiar

- Número de Participantes: entre 10 y 12 integrantes

- Número de Sesiones y Duración: 10 sesiones de hora y media

- Periodicidad: Las sesiones serán semanales

DESARROLLO DEL PROGRAMA: Diseño, Programación y Contenido de las sesiones

DISEÑO:

Cada una de las sesiones estará formada por los siguientes puntos:

Ritual de Entrada	¿Cómo vengo al grupo? Mediante rondas simples de intercambio de información o con realización de dinámicas grupales
Recordatorio de la Sesión Anterior	Mediante resolución de dudas o realización de técnicas aclaratorias
Temas Emergentes	A pesar de que haya una teoría preparada para el trabajo en cada sesión, cuando surjan temas emergentes se les proporcionará prioridad dentro del grupo
Teoría	Introducción Teórico-Práctica del tema que se va a tratar. Utilización de Dinámicas Grupales ^(7,8,9,10)
Ritual de Salida	¿Cómo me voy del Grupo? Mediante rondas simples de intercambio de información o con realización de dinámicas grupales

PROGRAMACIÓN Y CONTENIDO DE LAS SESIONES

Sesión 1: Presentación y Formación del Grupo

Introducción y acogida de integrantes del grupo, presentación individual de cada uno de los miembros y entrega de tarjetas identificativas

Presentación de la metodología de trabajo, horarios, fechas y estructura de las sesiones

Establecimiento de normas y contrato de confidencialidad, como en todo grupo social se deben de establecer unas normas para garantizar el respeto entre sus miembros.

Normas del Grupo: habrá tres normas básicas que todos los integrantes del grupo deberán de acatar:

- *Confidencialidad*
- *Autoresponsabilidad:* cada uno de los miembros del grupo pueden compartir (en sus exposiciones, en los ejercicios propuestos, etc,) hasta dónde cada uno pueda, y no se podrá exigir a ningún miembro del equipo que diga o haga algo que no sea de su agrado
- *Respeto*

A partir de la exposición de estas tres normas básicas, el grupo decidirá si necesita añadir alguna más y cuáles pueden ser los motivos por los que una persona debe de abandonar el grupo

Contrato de Confidencialidad: cada uno de los miembros del grupo se comprometerá verbalmente a no desvelar las vivencias o situaciones que en el grupo se puedan producir fuera del espacio reservado al programa.

Ritual de salida: qué impresión me llevo del grupo, cómo me he sentido

Sesión 2: Soy Cuidador porque...

Ritual de entrada

- Presentación de Nuevos Compañeros (en el caso de que alguna persona no pudiese acudir a la primera sesión)
- Reparto de Tarjetas de Conocimiento: cada uno de los participantes del grupo llevarán en la solapa de la camisa una tarjeta con su nombre, el propio grupo decidirá cuando no es necesario llevar las tarjetas.
- Dinámica de Conocimiento, Presentación por Parejas.

Los objetivos de esta técnica son:

- Fomentar el autoconocimiento entre los integrantes del grupo
- Evitar el aislamiento social del cuidador informal

Se dividirá el grupo en subgrupos de dos personas, cada uno de los miembros de la pareja se presentará al otro compañero con los datos que desee que conozca el grupo. Posteriormente se irán presentando a su compañero al grupo general.

Recordatorio de la sesión anterior

- Normas del Grupo: se presentará un mural con las normas establecidas. Estará presente a lo largo de todas las sesiones en la sala dónde se vaya a llevar a cabo el programa por si fuese necesario su consulta o modificación

Objetivos del Programa: trabajo de los objetivos del grupo

GENERALES

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Favorecer la autonomía personal y la permanencia en su entorno a la persona en situación de dependencia cuando así lo decida

ESPECÍFICOS

- Facilitar y potenciar el apoyo mutuo entre los cuidadores
- Evitar el aislamiento social del cuidador no profesional
 - Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus sentimientos
 - Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus necesidades

- Ayudar al cuidador no profesional a afrontar la situación de dependencia del familiar y los cambios que se producen en la familia
- Facilitar el aprendizaje de distintas técnicas de auto-cuidado y mejora de autoestima

Se trabajara sobre la siguiente *Pregunta para el Grupo: ¿Estos objetivos definen mis necesidades?*

Cómo me Afecta el Ser Cuidador tanto a mí salud como a mis relaciones personales, laborales o sociales: pequeña ronda para que cada miembro exprese lo que considere oportuno

Ritual de Salida: Cómo me voy hoy del Grupo

Sesión 3: Emociones y Sentimientos

Ritual de entrada: ¿Cómo estamos hoy?

Recordatorio de la sesión anterior

- Normas del Grupo
- Objetivos del Grupo

Técnica de Identificación de Sentimientos “Los Sentires”

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus sentimientos

Material Necesario: Se reparten papeletas en blanco

Consignas: Los miembros del grupo escribirán en cada papeleta los sentimientos que les produce el proceso del cuidado

Desarrollo de la Dinámica:

- Los Sentires se pondrán en común en el grupo grande y los clasificaremos en dos grupos: los que producen frustración y los que producen satisfacción.
- Se valorará el equilibrio de la balanza, ¿tenemos más sentimientos de frustración o de satisfacción?
- Se analizarán los sentimientos más repetidos y se averiguará la necesidad que los provoca

Teoría de los Sentires

Ritual de salida: cómo nos vamos hoy del grupo

Sesión 4: Nuestras necesidades son...

- **Ritual de Entrada**

Dinámica de la Estación Meteorológica: cada uno de los miembros explicará cómo llega hoy al grupo con un símil meteorológico, por ejemplo, he pasado una noche tormentosa pero he venido al grupo despejada (es importante que el conductor del grupo comience para dar ideas a los miembros del mismo).

- **Recordatorio de la Sesión Anterior:** utilizando el registro de la sesión anterior haremos hincapié en los sentimientos y emociones positivos.

“Qué podemos hacer con nuestros sentimientos y emociones”.

- Respetarme y aceptar todos mis sentimientos
 - Pensar por qué ocurren
 - Hablar y “descargarme” con personas de confianza
 - Mantener la “distancia emocional de seguridad”
 - Alejarme y separarme algunos ratos física y mentalmente de la situación
 - Pedir ayuda
- **Teoría de las Necesidades de Maslow**
 - **Dinámica: Expresamos nuestras Necesidades**

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus necesidades

Materiales Necesarios: A cada miembro del grupo se reparte un folio en blanco. Se pide que el folio se divida en cuatro partes iguales (mitad y mitad del folio).

Desarrollo:

- Se pide que en cada una de las cuatro partes se realice un dibujo que exprese las cuatro necesidades más importantes para ellos referentes a su situación de cuidadores. De manera individual (IMPORTANTE: comentar que el dibujo no es lo

importante sino lo que quieren expresar, por si alguien tiene miedo a dibujar...).

- De nuevo en el GRUPO, se pedirá que cada uno de los miembros describa sus dibujos y las necesidades que intentan expresar con ellos. Importante: dejar espacio para que el resto de miembros den solución a estas necesidades.
- **Lectura de los Derechos del Cuidador:** entrega de una copia a todos los participantes
- **Ronda de Despedida:** Estación meteorológica

Sesión 5: Autoestima

Ritual de entrada, ¿cómo venimos hoy al grupo?

Dinámica Grupal: “Un Personaje Conocido”

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Facilitar el aprendizaje de distintas técnicas de auto-cuidado y mejora de autoestima

Material Necesario: Se prepara una caja con un espejo en su interior.

Explicación para el grupo: en esta caja hay una fotografía de una persona que todos conocemos, cuando veamos la foto tenemos que decir tres cualidades positivas de este personaje secreto. Después el resto de compañeros deberán de adivinar de qué personaje se trata.

Consignas: queda totalmente prohibido desvelar el personaje después de haber abierto la caja.

Conclusiones: nos han comparado/ confundido con...

Teoría: Introducción a la Autoestima

Declaración de “Mi Autoestima”, dar lectura con el grupo

Ritual de salida, ¿cómo nos vamos?

Sesión 6: El Equilibrio entre Cuidar y Cuidarse

Ritual de entrada, cómo hemos venido hoy al grupo

Recordatorio de la sesión anterior

- En un mural se presentan todas las cualidades de los "personajes" a los que se hicieron referencia en la dinámica de la sesión anterior. Se hace hincapié en representar que ese personaje es el "Grupo de Cuidadores" como algo positivo
- Entrega de Felicitaciones: a cada miembro del grupo se le entrega una pequeña felicitación en la que se le da gracias "Por Ser..." identificando cada una de las cualidades positivas que dijeron de sí mismas en la sesión anterior
- Se pregunta a los miembros del grupo si quieren comentar algo sobre la lectura de la "Declaración de mi Autoestima"

Dinámica: ¿Qué puedo hacer para Cuidarme Mejor?

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Favorecer la autonomía personal y la permanencia en su entorno a la persona en situación de dependencia cuando así lo decida
- Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus necesidades

Material Necesario: Se entrega a cada participante el listado de todas las recomendaciones para cuidarse mejor.

Desarrollo: Se deberá señalar aquellas recomendaciones en las que considera necesita cuidarse.

Conclusiones: Cada miembro del grupo expondrá al resto sus necesidades de cuidado y se elaborará un mural con todas las respuestas, haciendo especial hincapié en aquellas que se repitan en un mayor número de veces.

Dinámica de Relajación

Ronda de Despedida: cómo me marcho del grupo

Sesión 7: Organización del Tiempo

Ritual de entrada, ¿cómo venimos hoy al grupo?

Recordatorio de la Sesión Anterior

- Ejercicio de relajación

Dinámica “Cambios en la Organización de mi Tiempo”

Objetivos:

- Favorecer la autonomía personal y la permanencia en su entorno a la persona en situación de dependencia cuando así lo decida
- Evitar el aislamiento social del cuidador no profesional

Material Necesario: A cada uno de los participantes del grupo se le entrega la ficha “Cambios en la Organización de mi Tiempo”.

Desarrollo: cada uno de los participantes rellena su ficha de manera individual. Posteriormente se pone en común en el grupo y se trata de cómo se puede sacar tiempo para uno mismo y cómo se puede organizar mejor el tiempo

Ritual de salida, ¿cómo nos vamos del grupo?

Sesión 8: El Duelo

Ritual de entrada, ¿cómo venimos al grupo?

Recordatorio de la sesión anterior

Debate sobre la Pregunta: ¿hemos realizado alguna de las actividades que pusimos en nuestro reloj de las que nos gustaría hacer y no hacemos?

Lectura del Cuento de Jorge Bucay “El Buscador”

Teoría del Duelo, Fases del Duelo

- Qué entendemos por duelo
- Duelo cómo un proceso de cambio
- Duelo cómo pérdida

Dinámica “La Despedida”

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus sentimientos
- Ayudar al cuidador no profesional a identificar sus necesidades

Material necesario: a cada participante del grupo se le entregan tres papeles en blanco

Desarrollo: pensando en un ser querido que ya no está, deberán de indicar en cada uno de los papeles:

- En el primero: Cosas que nos provocan enfado
- En el segundo: Sentimientos de amor hacia esa persona
- En el tercero: Frase de Despedida

Conclusiones: En la segunda parte de la técnica se deberán de quemar cada uno de los tres papeles, dando paso a:

- Con la quema del primero: Dar final a las diferencias
- Con la quema del segundo: Hacer llegar nuestro amor
- Con la quema del tercero: Frase de Despedida

Técnica de Relajación

Ritual de Salida: cómo nos vamos

Sesión 9: La Comunicación

Ritual de entrada, cómo venimos al grupo

Recordatorio de la sesión anterior

Se realiza un mural y se pregunta a los miembros del grupo si les gustaría compartir con el resto lo que se escribió en las papeletas de la sesión anterior y colocarlo en el mural.

Técnica: “Las Cuerdas y la Botella”

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Evitar el aislamiento social del cuidador no profesional

Materiales Necesarios: una botella de cristal y una anilla en la que se atan el mismo número de cuerdas que participantes hay en el grupo.

Consignas para el grupo: deben de encajar la anilla en el cuello de la botella pero con las siguientes normas: cada miembro del grupo cojera una cuerda por su extremo más lejano a la anilla, deben de respetar la distancia de separación que proporciona la longitud de las cuerdas, no se debe de hablar con los demás miembros del grupo y no se puede bajar la mano más abajo de la cadera.

Conclusiones: Cuando el grupo haya conseguido encajar la anilla en el cuello de la botella se profundizará en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos hemos sentido sin hablar y sin comunicarnos?
- ¿Qué me hubiera gustado decir?

Teoría: Las Tres Formas de Comunicación

Técnica: “Elena se Comunica con sus Hermanos”

Se divide al grupo en dos subgrupos y se trabaja sobre el caso de Elena se comunica con sus hermanos:

- ¿Cuál de las tres maneras de comunicarse es la adecuada?
- ¿Nos vemos identificados con Elena?
- ¿Qué tipo de comunicación utilizamos con nuestros seres queridos?

Ritual de salida, cómo nos vamos

Sesión 10: Cierre del Grupo

Ritual de entrada, cómo hemos venido al grupo?

Dinámica de “Las Sillas”

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Evitar el aislamiento social del cuidador no profesional

Material Necesario: Se colocarán en un círculo igual número de sillas que de participantes en el grupo.

Consignas para el grupo: cada uno de los miembros del grupo cogerá su silla por el respaldo dejando apoyada solamente una pata de la silla en el suelo. Cuando el conductor del grupo diga “uno, dos, tres, ya” deberá de soltar su silla y coger la que tiene inmediatamente a su derecha, no deberá de caer ninguna silla al suelo. Se podrá hablar sin restricciones. La dinámica termina cuando cada persona vuelve a su silla y se vuelve a empezar cuando cualquier silla hace ruido al tocar el suelo.

Teoría de la Culpa

Dar Lectura a la teoría preparada y al Caso Dos de los Cuidadores

Afirmaciones Positivas, Vivir sin Stress, dar lectura

Técnica de las Caricias

Objetivos:

- Potenciar el crecimiento personal de los miembros del grupo
- Facilitar y potenciar el apoyo mutuo entre los cuidadores
- Evitar el aislamiento social del cuidador no profesional

Material necesario: A cada uno de los miembros del equipo, se le entrega un papel con el nombre de cada persona del grupo

Desarrollo: se debe de escribir cosas positivas de cada uno de los miembros del grupo.

Conclusión: A cada persona se le reparten sus papeles para que se vayan con las “caricias” (entendiendo caricias como apoyos) de sus compañeros.

Ritual de Salida, Evaluación y cómo nos vamos del grupo

BIBLIOGRAFÍA

1. Pérez Cano, V.; Musitu Ochoa, G.: (2006): "Familiares cuidadores, una ardua y silenciosa labor", Sevilla, Ed. Dykinson.
2. Rodríguez del Álamo, A; "Sobrecarga Psicofísica en familiares cuidadores de enfermos de Alzheimer. Causas, problemas y soluciones", Fundación SPF de Neurociencias.
3. Rossjanki S. y Matusevich D; "La familia del anciano institucionalizado" Libro de Geriatria Tomo 9 N° Enero – Marzo 1989 – 34-39.
4. Martínez Martínez, G; (1995): "La creación de Grupos de Ayuda Mutua". Una experiencia desde los Servicios Sociales Comunitarios" en Las Personas Mayores Dependientes y el Apoyo Informal. Baeza. Universidad Internacional Antonio Machado. Págs. 405-410.
5. Musitu, Gonzalo; "El Empowerment en la Psicología Comunitaria". Publicado en: Intervención Social y Comunitaria. Barcelona, 2006.
6. Santrock, J. W. (2007). A Topical Approach to Human Life-span Development (3rd ed.). St. Louis, MO: McGraw-Hill.
7. Pallares, Manuel; "Técnicas de Grupo para Educadores", Serie Educación 96, 8ª edición. Publicaciones ICCE
8. Jose fritzen, Silvino; "70 Ejercicios. Prácticas de Dinámicas de Grupo", Ed. Jalterrae
9. Morales Pérez, Arturo; "Dinámicas de Grupo, Ejercicios y Técnicas para todas las edades", Ed. San Pablo
10. Sales, Matías; "Carpeta de Dinámicas de Grupo", 2000.
11. Cuadra, J; "Los Sentires", en curso de Análisis Transaccional Nivel Básico, Zaragoza, 2011.
12. Boeree, G (2003); "Teorías de la personalidad, de Abraham Maslow". Traducción: Rafael Gautier.
13. Especial Portal de Mayores "Cuidadores, aspectos generales: Preguntas y Respuestas", 2010, en www.imsersomayores.csic.es
14. Satir, V (1975); "Self Esteem, Celestial Arts", California.
15. Bucay, J (1977); "Cuento del Buscador" en Cuentos para Pensar.

ANEXO I: MATERIALES UTILIZADOS EN LAS SESIONES

Nº de Sesión	Materiales Utilizados
Sesión 3	- Emociones Básicas
Sesión 4	- Mapa de los Sentires - Pirámide de Maslow
Sesión 5	- Derechos de los Cuidadores
Sesión 6	- Declaración de mi Autoestima
Sesión 7	- Qué puedo hacer para encontrarme mejor
Sesión 8	- Cambios en la Organización de mi Tiempo
Sesión 9	- Cuento de Jorge Bucay "El Buscador"
Sesión 10	- La Comunicación entre Elena y sus Hermanos - Caso de un cuidador - Afirmaciones Positivas, vivir sin stress - Evaluación del Programa

Sesión 3: Emociones y Sentimientos

EMOCIONES BÁSICAS

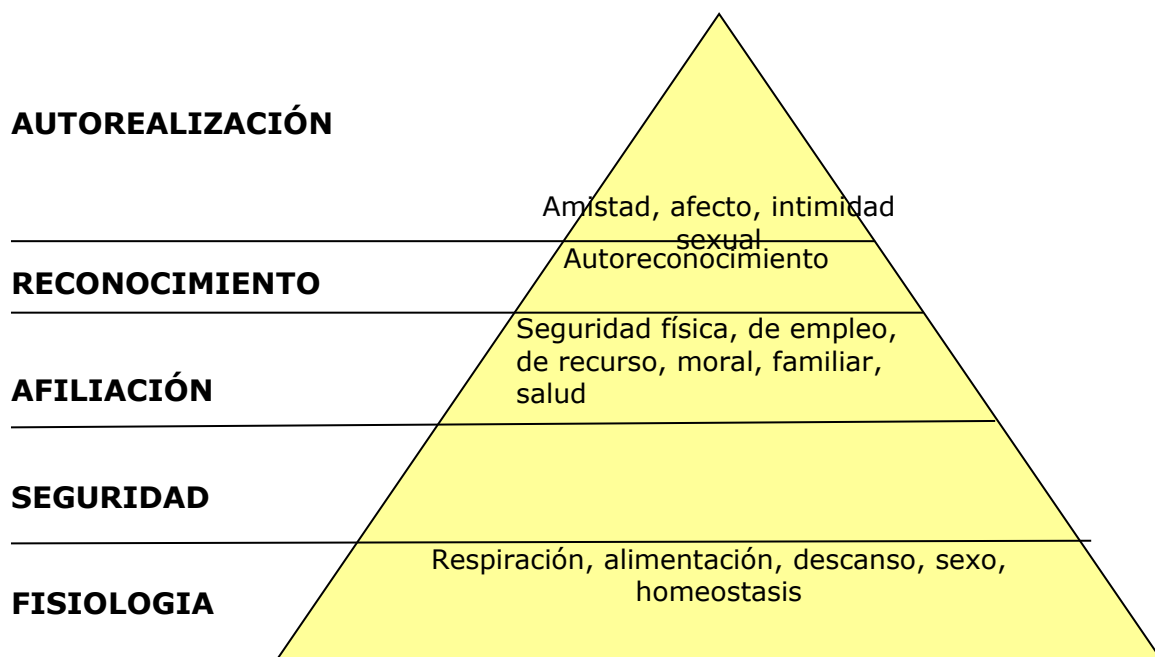
RABIA	Moviliza energía agresiva
MIEDO	Moviliza huir y/o pedir protección
TRISTEZA	Moviliza buscar consuelo
ALEGRÍA	Moviliza acercarse al otro

MAPA DE LOS SENTIRES⁽¹¹⁾		
SENTIRES BÁSICOS		
Frustración	Deseos Necesidades Impulsos	Satisfacción
SENSACIONES		
Dolor		Placer
Asco		Gusto
Tensión		Relajación
EMOCIONES		
Miedo		Alegría
Enfado		Interés
Tristeza		Curiosidad
ESTADOS DE ÁNIMO		
Bajo		Alto
Deprimido		Eufórico
Pesimista		Pesimista
SENTIMIENTOS		
Odio		Amor
Desprecio		Admiración
Envidia-Celos		Respeto
Culpa		Orgullo
Vergüenza		

Sesión 4: Mis Necesidades

Pirámide de Maslow⁽¹²⁾

Moralidad
 Falta de prejuicios
 Aceptación de hechos
 Resolución problemas
 Creatividad
 Espontaneidad



Derechos del Cuidador⁽¹³⁾

- Derecho a dedicar **tiempo y actividades a nosotros mismos**, sin sentirnos mal por ello
- Derecho a **experimentar sentimientos negativos** por ver enfermo o estar perdiendo a un ser querido

- Derecho a **resolver por nosotros mismos** aquello que seamos capaces y a preguntar aquello que no comprendemos
- Derecho a **buscar soluciones** que se ajusten razonablemente a nuestras necesidades y a las de nuestros seres queridos
- Derecho a **ser tratado con respeto** por aquellos a quienes solicitamos consejo
- Derecho a **cometer errores** y ser disculpados por ello
- Derecho a **ser reconocidos como miembros valiosos** y fundamentales de nuestra familia incluso cuando nuestros puntos de vista sean distintos
- Derecho a **querernos a nosotros mismos** y admitir que hacemos lo que es humanamente posible
- Derecho a **aprender** y disponer del tiempo necesario para aprenderlo
- Derecho a **admitir y expresar sentimientos** tanto positivos como negativos
- Derecho a **decir No** ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas
- Derecho a seguir la **propia vida**

Sesión 5: Autoestima

Declaración de mi Autoestima⁽¹⁴⁾

Yo soy yo.

En el mundo entero, no hay nadie exactamente como yo. Algunos poseen características parecidas a las mías, pero nadie las tiene estructuradas exactamente como yo. Como consecuencia, todo lo que viene de mí es auténticamente mío porque yo solo he hecho la elección.

Reconozco como mía mi persona entera:

- ◆ Mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace,
- ◆ Mi espíritu, incluyendo todos sus pensamientos y todas sus ideas,
- ◆ Mis ojos, incluyendo las imágenes de todo cuanto perciben,
- ◆ Mis sentimientos, sin importar la naturaleza: cólera, alegría, frustración, amor, decepción, excitación,
- ◆ Mi boca y todas las palabras que pronuncia, corteses, amables o groseras, decentes o indecentes,
- ◆ Mi voz, dulce o chillona,
- ◆ Y todas mis acciones, ya sea que se refieran a los otros o a mí mismo.

Reconozco como mías mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Reconozco como míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Porque reconozco como mío todo lo que me pertenece, puedo llegar a conocerme a mí mismo íntimamente. Actuando así, puedo amarme y estar en buenas relaciones con cada una de las partes de mi yo. Entonces tengo la posibilidad que todo mi yo trabaje para mejorar mis centros de interés.

Sé que hay aspectos míos que me preocupan y otros que ignoro. Pero cuanto más tiempo tengo sentimientos amistosos y afectuosos hacia mí, más puedo buscar con coraje y esperanza soluciones a mis problemas y los medios para conocerme mejor.

Poco importa el aspecto que tengo, lo que digo y hago, lo que pienso y profeso en un momento dado; soy yo, es auténtico y eso representa donde me encuentro en este momento preciso.

Cuando recuerdo más tarde la impresión que he podido dar, lo que he dicho y he hecho, pensado y profesado, puede ocurrir que algunas partes de mi yo me parezcan incongruentes. Puedo quitar lo que no me conviene, guardar lo que se ha revelado como adecuado e inventar algo nuevo para reemplazar lo que he eliminado.

Puedo ver, oír, sentir, hablar y actuar. Tengo instrumentos que me permiten sobrevivir, estar cerca de los otros, ser útil, dar un sentido y un orden al mundo de las personas situadas fuera de mí.

Me siento dueño y responsable de mi mismo y por tanto puedo construirme a mí mismo. Yo soy yo y me siento muy bien conmigo mismo

Sesión 6: El Equilibrio entre Cuidar y Cuidarse

¿Qué puedo hacer para Encontrarme Mejor?

Piense cuál o cuáles de las siguientes recomendaciones pueden resultarle útiles

- Pararme a pensar si debería cuidarme más
- Cómo me está afectando el cuidar de mi familiar
- Pedir ayuda a amigos y familiares
- Solicitar ayudas a instituciones o profesionales
- Planificar el futuro:
 - Anticipar posibles problemas
 - Mantener reuniones familiares para la distribución de las tareas relacionadas con el cuidado de mi familiar
- Cuidar la salud
 - Buscar alguna forma de dormir más
 - Hacer más ejercicio físico
 - Buscar más tiempo para relacionarme con otras personas
 - Salir más de casa
 - Hacer Actividades que me gustan
 - Buscar momentos para descansar a lo largo del día
 - Elaborar mi propio plan de actividades
- Aprender a Sentirme Bien
 - Cuando me enfado
 - Cuando esto triste
 - Cuando me siento culpable
 - Aprender a Relajarme
- Asumir mis derechos como cuidador y defenderlos

Sesión 7: Organización del tiempo

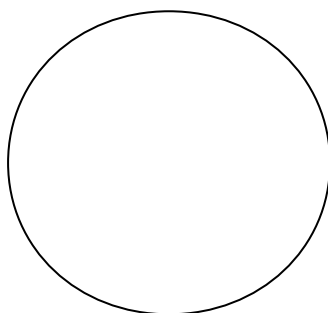
Cambios en la organización de mi tiempo.

- ✓ En qué momento de mi vida ha ocurrido esta situación de cuidar

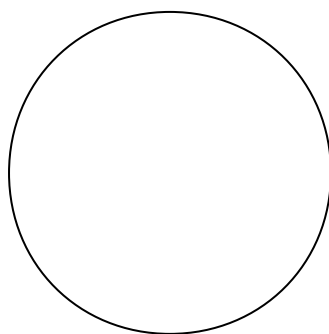
- ✓ Reparte esta tarta en pedazos que se correspondan a la forma en que ocupabas y ocupas tu tiempo:

1. Momentos de soledad, de aislamiento (lectura, aficiones personales)
2. Actividades sociales, relaciones con personas sin tratar temas muy personales.
3. Tareas que debo hacer en relación con el trabajo que realizo en casa o fuera de casa.
4. Malos rollos, relaciones que nos generan malestar o pensamientos personales que nos generan malestar.
5. Intimidad, relaciones auténticas, auténtico encuentro con el otro.

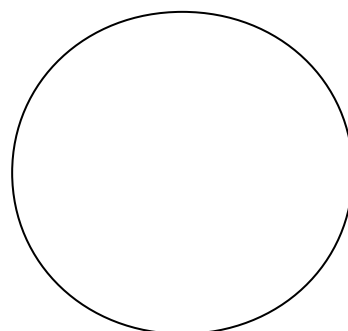
Cómo organizaba mi tiempo antes de cuidar:



Cómo organizo mi tiempo ahora:



Cómo me gustaría que fuera:



¿Qué puedo hacer para llegar a la situación ideal?

Sesión 8: El Duelo

Cuento de Jorge Bucay "El Buscador"⁽¹⁵⁾

Un buscador es alguien que busca, no necesariamente que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe lo que esta buscando, es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir a la ciudad de Kammir. El había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de si mismo, así que dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha le llamó mucho la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada... una portezuela de bronce lo invitaba a entrar.

De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor.

Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre unas de las piedras, aquella inscripción...:Abdul Target, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días. Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar.

Mirando a su alrededor el hombre se dio cuenta que la piedra de al lado también tenía una inscripción se acercó a leerla, decía: Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas, el buscador se sintió terriblemente conmovido.

Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba. Una por una, empezó a leer las piedras. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo exacto del muerto. Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba

apenas los 11 años. Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar

El cuidador del cementerio, pasaba por ahí y se acercó. Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar. -No, ningún familiar -dijo el buscador- ¿que pasa con este pueblo?, ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?, ¿porque tantos niños muertos enterrados en este lugar?, ¿cual es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que los ha obligado a construir un cementerio de chicos !!!!

El anciano se sonrió y le dijo: -Puede usted serenarse, no hay terrible maldición. Lo que pasa que tenemos una vieja costumbre, le contare. Cuando un joven cumple 15 años sus padres le regalan una libreta, como esta que tengo aquí, colgando del cuello. Y es tradición entre nosotros que a partir de allí, cada ves que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella, a la izquierda, que fue lo disfrutado a la derecha, cuanto tiempo duró el gozo, conoció a su novia, y se enamoro de ella ¿cuanto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?, una semana, ¿dos, tres semanas y media?

Y después...la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso, ¿cuanto duro?, ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana?... ¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo?, ¿y el casamiento de los amigos?, ¿y el viaje mas deseado?, ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano?, ¿cuánto tiempo duró el disfrutar estas situaciones?

Así vamos anotando cada momento que disfrutamos, cada momento. Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado para escribirlo sobre su tumba, porque ese es para nosotros el único y verdadero tiempo vivido

Sesión 9: La Comunicación

La comunicación entre Elena y sus Hermanos

Elena queda un día con sus hermanos para ver si se pueden repartir el cuidado de la madre y les dice:

CASO 1

"Estoy harta, no puedo más, Al principio me ayudasteis en el cuidado de nuestra madre, pero lleváis una temporada que no aparecéis más que de visita, a tomar café. Para todo tenéis tiempo, menos para cuidar a la madre. Por vuestra culpa cada día me siento más cansada y no tengo ilusión por nada".

CASO 2

"Ya sé que estáis muy ocupados, que trabajáis mucho, pero quizás, si no es mucha molestia, de vez en cuando podíais echarme una mano para cuidar a la madre. No lo llevo mal, ya sé que me toca, pero a veces estoy cansada y..."

CASO 3

"Estoy hecha polvo, me siento cansada y sin ganas de nada; el cuidado de nuestra madre me está desbordando y necesitaría que ayudaseis. Necesito tener algo de tiempo libre para estar con mi familia y algo de tiempo para mí,.Sé que estáis muy liados con el trabajo, pero ¿podrías colaborar para que tenga todos los días 2 horas libres?.

Sesión 10: Cierre del Grupo

Caso de un Cuidador

Manuel lleva 16 años cuidando a su esposa Graciela. El Alzheimer no impide que, como él dice siga enamorado de ella ni que le haya dado todo, pero a veces, se pregunta si ha hecho lo suficiente por ella.

“Graciela era una mujer muy dulce. Siempre vivimos a tope, salíamos a bailar, al monte, etc. De repente, todo acabó. Primero fue la agresividad. Me culpaba de todo y me pegaba. Durante cinco años, el médico dijo que era depresión y la trató con antidepresivos. Pensé en terminar con todo. De vacaciones en Benidorm, un día me fui con el coche hasta un barranco. Sí hubiera llevado una copita encima, pero pensé, ¿y si no morimos, qué?, ¿los tres hijos a cuidar de los dos?. Marcha atrás y a casa. Al final un especialista le diagnosticó Alzheimer. Al poco dejó de hablar, no le venían las palabras y se calló para siempre. Hace unos cuatro años el doctor me dijo: si sigues así, te irás antes que ella de este mundo. Dejarla en la residencia fue duro, mis dos hijas y yo lloramos en el coche como idiotas. La terapia de grupo me ayudó mucho. Ahora la veo a diario y disfruto cuando estoy con ella. En casa todo era trabajo, ahora paseamos, le hablo... Lo he dado todo por ella, pero a veces pienso si he hecho lo suficiente”

Afirmaciones Positivas, Vivir sin Stress

- Soy una persona capaz y puedo hacer frente a cualquier cosa

- Tengo un buen temperamento y estoy emocionalmente equilibrado
- Me siento seguro cuando expreso mis sentimientos. Puedo estar sereno en cualquier situación
- Cuando me siento tenso, recuerdo relajar todos los órganos de mi cuerpo y mi mente
- Dejo ir toda la negatividad que hay en mi cuerpo y mi mente
- Me hallo en el proceso de hacer cambios positivos en todas las áreas de mi vida
- Me doy cuenta de que es estrés no es más que miedo, ahora me libero de todos mis miedos
- Poseo la fuerza para permanecer en calma ante cualquier cambio
- Estoy dispuesto a aprender, cuanto más aprendo, más evoluciono
- Cierro los ojos, tengo pensamientos positivos e inhalo y exhalo bondad

Evaluación del Programa

- ¿Cómo te has sentido en el grupo?

- ¿Qué ha sido lo más importante en este grupo?
- Lo positivo de este grupo es...
- Lo problemático en este grupo ha sido...
- Lo que ha faltado en este grupo...
- Expresa como te sientes
- Acepto la dependencia de la persona a la que cuido
- Ahora me cuido